

Datum: 22.03.2011

RAZPIS

15. TRADICIONALNEGA ORIENTACIJSKEGA TEKMOVANJA GASILSKE MLADINE GASILSKE ZVEZE LJUBLJANA, ki bo v SOBOTO, 16. APRILA 2011, na območju SEKTORJA MOSTE 2 (skica točne lokacije bo sporočena naknadno).

Tekmovanje bo obsegalo tek po označeni progi. Na progi se bo nahajalo 5 kontrolnih točk:

- **1.KT** – vezanje vozlov,
- **2.KT** - vprašanja s področja **gasilske preventive**,
- **3.KT** – mrtva točka (velja za kategorijo mladincev)
- **4.KT** – vprašanja s področja **prve pomoči**
- **5.KT** – zbijanje tarče

Ekipo sestavljajo **3** tekmovalci, katere spremlja **1** mentor (starejši pionirji-ke in mladinci-ke tekmujejo sami). **Mentor lahko spremlja samo 1 (eno) ekipo.**

Pravico do udeležbe in prijave na tekmovanje imajo ekipe PGD/GD članic GZL ter ekipe DMG v MOL, ki lahko tekmujejo v treh starostnih kategorijah:

- **mlajši pionirji in pionirke** od 7 do 11 let (letniki **2000 - 2004**)
- **starejši pionirji in pionirke** od 12 do 15 let (letniki **1996 – 1999**)
- **mladinci in mladinke** od 16 do 17 let (letniki **1994 – 1995**)

PRIJAVE SPREJEMAMO V ELEKTRONSKI OBLIKI DO VKLJUČNO 11. 04. 2009 do 18. URE NA NASLOV mladina.gzl@gmail.com (vse ostale prijave bodo obravnavane kot brezpredmetne). V prijavi morajo biti navedeni sledeči podatki tekmovalcev: **ime, priimek, datum in leto rojstva ter ID številka iz Vulkana!**

in sicer po največ **2 ekipi** v vsaki kategoriji (dečki in deklice v treh starostnih kategorijah, to je največ 12 ekip za eno društvo; če je ekipa mešana, se ta uvrsti v kategorijo dečkov).

Orientacijsko tekmovanje bo potekalo v dopoldanskem času po naslednjem časovnem razporedu:

- ob 9. uri sektorja Moste 1 in Moste 2,**
- ob 10. uri sektorja Vič in Bežigrad,**
- ob 11. uri sektorja Šiška in Vižmarje.**

Na dan tekmovanja se bo ekipe preverjalo na podlagi prijave in v naprej izpolnjenega prijavnega lista. Tekmovalci se morajo na komisiji izkazati s knjižico pionirja in mladincev.

Vsaka ekipa se javi pri prijavnici vsaj 15 minut pred startom, kjer dobi ustrezna navodila in je napotena na startno mesto.

Na tekmovališču bo poskrbljeno za **vodo za tekmovalce**. Pred startom bo vsaka ekipa lahko prevzela **4 plastenke z vodo**. Ob prihodu v cilj bodo morale platenke oddati pri posebni stojnici, kjer se bo zabeležilo ali bodo vse platenke vrnjene. V primeru manjkajočih platenk, se ekipo **diskvalificira**. S tem se želi organizator izogniti onesnaževanju okolice s praznimi platenkami in ostalimi odpadki.

Za prehrano morajo društva poskrbeti sama. Na podlagi števila ekip, katere se bodo udeležile tekmovanja, bo gasilskim društvom naknadno nakazan denar v vrednosti običajne malice (lunch paket).

Najboljše uvrščene **3 ekipe** bodo prejele **medalje**. V kolikor se najboljše 3 ekipe iz vsake kategorije ne udeležijo uradne podelitve, jim nagrada ne pripada.

CILJ

Ekipa mora v cilj priteči skupaj. Čas se ustavi, ko je zadnji član ekipe pretekel ciljno črto.

MRTVI ČAS

Je čas, ki ga ekipa porabi za čakanje na posameznih kontrolnih točkah. Ker ekipe nanj nimajo veliko vpliva, se ne sme šteti v skupen čas teka. Na posamezni kontrolni točki ga je potrebno natančno evidentirati in vpisati tudi na štartni karton ekipe.

ČAS IZVEDBE POSAMEZNE VAJE NA KONTROLNI TOČKI

Pri disciplinah, kjer se meri čas, se ta v celoti vpiše v Ocenjevalni list kot negativne točke brez zaokroževanja navzgor ali navzdol.

TEKMOVANJE EKIP IZVEN KONKURENCE

Ekipa tekmuje izven konkurence, če pride na tekmovanje brez gasilskih izkaznic ali se ugotovi, da je eden izmed članov ekipe starejši, kot so predpisane letnice za določeno kategorijo.

DISKVALIFIKACIJA EKIP

- Ekipe, ki bodo odstranjevale označbe na progi, so takoj diskvalificirane.
- Nepopolna ekipa na cilju.
- Nepopolna ekipa na vsaki kontrolni točki.
- Ekipe, ki bi si pred startom ogledovale teren in hodile po progi.
- Ekipa, ki ne bo opravila naloge na kontrolni točki
- Neprimerno obnašanje ekipe ali mentorja.

PRITOŽBE

Sprejemajo se **pisno 30 minut po prihodu** ekipe skozi cilj

KONČNI REZULTAT

Čas hoje (teka) se spremeni v negativne točke (ena minuta sta 2 negativni točki).

Prav tako so negativne točke rezultati na kontrolnih točkah.

Negativne točke se odštevajo od začetnega števila točk 500.

Višje je število točk, boljša je uvrstitev.

Vodja projekta:
Suzana Anžur: 041/571-840



Predsednik KM GZL:
Blaž Bertonec

PRAVILA IN TOČKOVANJE ZA IZVEDBO ORIENTACIJE

1. kontrolna točka – VEZANJE VOZLOV

Mlajši pionirji

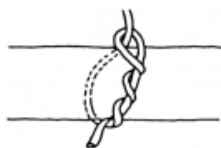
Vsak izmed treh članov ekipe si izbere po en vozlo (en član ekipe dela jamborski vozlo, drugi član ekipe tkalski vozlo, tretji član ekipe pa tesarski vozlo). Vsak član dela drug vozlo, brez žreba. Na kontrolni točki je postavljen drog za vezanje z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdelava vozlo. Vozlo mora biti obvezno narejen na drogu. Ko končajo, se umaknejo za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom. (V tem primeru prejme ekipa 60 negativnih točk in po 10 negativnih točk za vsak neizdelan vozlo.) Merjenje časa se zaustavi, ko je zadnji tekmovalec zaključil z delom in dvignil roko.

Starejši pionirji in mladinci

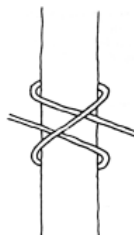
Vrsto vozla tekmovalci izžrebajo tik pred pričetkom.

Na kontrolni točki je postavljen drog za vezanje z vrvjo dolgo 2 m, premera 8 mm, s katero tekmovalec izdelava vozlo. Vozlo mora biti obvezno narejen na stojalu. Ko končajo, se umaknejo za korak nazaj in dvignejo roko. Na voljo imajo 60 sekund. Po tem času morajo zaključiti z delom. (V tem primeru prejme ekipa 60 negativnih točk in po 10 negativnih točk za vsak neizdelan vozlo.) Merjenje časa se zaustavi, ko je zadnji tekmovalec zaključil z delom in dvignil roko.

Tesarski vozlo



Jamborski vozlo



Tkalski vozlo



Ocenjevanje:

Izvedba vaje v sekundah

Vsak nepravilen vozlo

Govorjenje med vajo, za vsak primer

negativne točke
10 negativnih točk
2 negativni točki

2. kontrolna točka – VPRAŠANJA S PODROČJA GASILSKE PREVENTIVE

Ekipa pisno reši 5 vprašanj na poli iz gasilske preventive. Pri vsakem vprašanju se obkroži en odgovor.

Literatura – knjiga Osnove varstva pred požarom (Krušec) in preventivne značke.

Ocenjevanje:

Vsak nepravilen odgovor

2 negativni točki

3. kontrolna točka – MRTVA TOČKA (izvajajo samo mladinci)

Ta kontrolna točka bo označena na zemljevidu in jo bo treba poiskati prosto na terenu. Ko ekipa najde točko, opravi nalogo, katera je opisana na sami točki in odide naprej proti 4. kontrolni točki.

4. kontrolna točka – VPRAŠANJA S PODROČJA PRVE POMOČI

Ekipa pisno reši 5 vprašanj na poli iz prve pomoči. Pri vsakem vprašanju se obkroži pravilni odgovor. Vprašanja so priloga k razpisu.

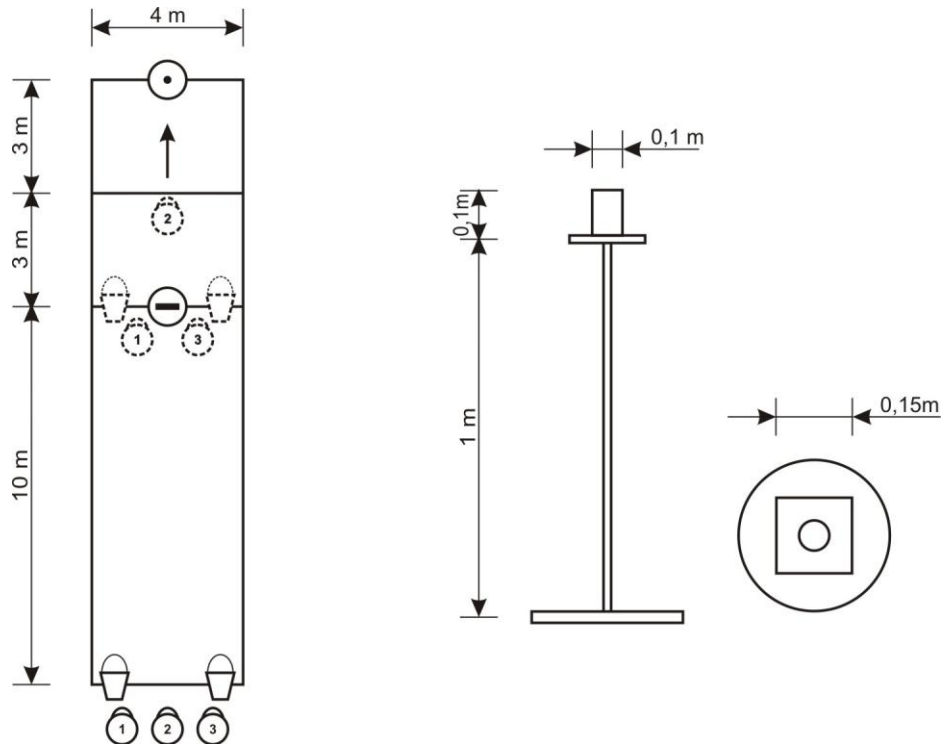
Ocenjevanje:

Vsak nepravilen odgovor

2 negativni točki

5. kontrolna točka – ZBIJANJE TARČE

Sodelujejo vsi trije člani ekipe. Izvede se vaja z vedrovko. Preneseta se dve vedri, vsako vedro nosita dva tekmovalca!



(Gas.in gasilskošportne tekmovalne discipline, četrta izdaja, letnik 2003, stran 30,32)

Ocenjevanje:

Čas izvedbe vaje v sekundah

Napačen start, za vsak primer

Govorjenje med vajo, za vsak primer

Neppravilno nošenje vedri, za vsak primer

Prevrnitev vedrovke, za vsak primer

Prestop ognjene črte, za vsak primer

Prehitro potiskanje vode pred poveljem »Voda«, za vsak primer

Delo drugega, za vsak primer

Nedokončana naloga

negativne točke

5 negativnih točk

2 negativni točki

5 negativnih točk

2 negativni točki

5 negativnih točk

2 negativni točki

2 negativni točki

30 negativnih točk

ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE

Kraj in datum tekmovanja: Sektor Moste 2, 16.4.2011

Štartna številka ekipe (vpiše komisija na prijavi): _____

PGD/GD: _____

Skupina (obkroži): ML. PIONIRJI ST. PIONIRJI MLADINCI

 ML. PIONIRJKE ST. PIONIRJKE MLADINKE

Zap. št		Ime in priimek	Leto rojstva
1.	vodja		
2.	član		
3.	član		

Kontaktna telefonska številka: _____

Izdanih _____ plastenkov z vodo.

Izdal: _____

Vrnjenih _____ praznih plastenkov.

Prevezel: _____

KONČNO ŠTEVILO TOČK: _____

MESTO: _____

VPRAŠANJA IZ PRVE POMOČI

- 1. Katero številko je potrebno poklicati kadar potrebujemo reševalce?**
Poklicati je potrebno številko 112 in prositi za reševalce.
- 2. Kaj moramo povedati dispečerju reševalne službe, ko ga obveščamo o nezgodi?**
Najprej se mu moramo predstaviti, povedati od kod kličemo (telefonska številka oz. številka GSM ali pa iz katere telefonske govornice), zakaj potrebujemo pomoč (kaj se je zgodilo, ali se lahko poškodovanec pogovarja, kakšne težave ima...), število poškodovanih in čimbolj točno lokacijo ponesrečenca(ev).
- 3. Kako oskrbimo vreznino na prstu?**
Manjše vreznine oskrbimo tako, da na rano namestimo **obliž**. Večje vreznine oskrbimo tako, da **na rano položimo gazo in povijemo s povojem**. V obeh primerih moramo paziti, da se ne dotikamo blazinice obliža oz. sterilne gaze!
- 4. Kako ustavimo krvavitev iz nosu?**
Z dvema prstoma stisnemo obe nosnici in jih stiskamo nekaj časa (10 do 15 minut, tudi dlje, če je potrebno). Ne smemo prhati, se vsekovati ali izpirati nosu z vodo, ker lahko to še pospeši krvavitev. Na zatilje damo mrzel obkladek. Oseba naj sedi in naj bo sklonjena naprej.
- 5. Kako ukrepamo, če se nekdo opeče?**
Vedno moramo biti previdni in paziti, če je nudenje prve pomoči dovolj varno (npr. bližina ognja). Opekline hladimo s hladno in čisto vodo (curek tekoče vode, lahko potopimo v vodo npr. v potok...). Hladimo približno 15 - 20 minut. Nikoli ne smemo hladiti z ledom. Nato opeklinsko rano pokrijemo z alu - gazo ali nekaj plastmi sterilne gaze in jo rahlo povežemo s povojem. Opečene obvezane ude moramo še imobilizirati (npr. trikotna ruta). Opečenega obraza ne obvezujemo!
(Na opeklinsko rano lahko namesto prej naštetega čimprej položimo opeklinski obkladek in nato rahlo povežemo s povojem ter enako) imobiliziramo. V tem primeru hlajenje z vodo ni potrebno, obkladek pa lahko namestimo tudi na obraz.)
- 6. Kako namestimo ruto pestovalnico?**
Postopek je lepo, tudi slikovno, opisan v zgoraj omenjeni literaturi!
- 7. Kaj storimo, če smo predolgo na soncu in se nam zaradi tega vrti in nas boli glava?**
Tako se moramo umakniti v senčen in hladen prostor, piti moramo hladno pijačo (limonada, lahek čaj, voda), na telo lahko damo hladne obkladke. V težjih primerih je potrebno poklicati tudi zdravniško pomoč.
- 8. Kaj so to omrzline in kako ukrepamo v okviru prve pomoči?**
To so okvare, ki nastanejo zaradi mraza na tistih delih telesa, ki so od srca najbolj oddaljeni (roke, noge, ušesa, nos, brada). V okviru prve pomoči ukrepamo tako, da ponesrečenega čimprej prenesemo v topel prostor in toplo odenemo. Slečemo oz. sezujemo mu omrzli del telesa ter odstranimo vse kar tišči. Omrzli del telesa narahlo sterilno obvežemo ter telesne ude imobiliziramo. Ponesrečencu dajemo vroče napitke ter poskrbimo za takojšen prevoz v najbližjo bolnišnico.
- 9. Kako ravnamo s tujkom v rani?**
Manjše tujke, ki niso zapičeni globoko in jih večji del gleda ven iz kože, s pinceto izvlečemo iz rane. Paziti moramo, da tujka ne potisnemo globlje ali ga zlomimo. Rano sterilno obvežemo in prizadeti ud imobiliziramo. Nato moramo iti k zdravniku. Večje tujke iz rane ne smemo odstranjevati! S tem bi lahko povzročili hudo krvavitev. Na rano namestimo le sterilno obvezo in poskrbimo za čim hitrejši prevoz v bolnišnico.
- 10. Kaj je to prvi povoj in zakaj ga lahko uporabimo?**
Prvi povoj je obveza, ki je sestavljena iz ene ali dveh sterilnih blazinic, ki prideta na rano (vsaka blazinica je iz več plasti gaze) in sterilnega povoja, ki je zvit v dve glavi (ena od teh je kratka, druga pa dolga. Vse je zapakirano v sterilnem zavitku iz neprepustne snovi (npr. neprepustni papir). Je zelo pripraven za naglo in pravilno obvezo rane v prvi pomoči.

11. **Kako pravilno shranjujemo zdravila?**
Zdravila shranjujemo na hladnih in temnih mestih ter izven dosega otrok (npr. na višji polici v omari).
12. **Zakaj je nevaren skok na glavo v plitvo vodo?**
Nevaren je zaradi tega, ker lahko pride do poškodbe hrbtenice in poškodbe glave.
13. **Kaj storimo v primeru pika čebele?**
Piki povzročijo na pičenem mestu oteklino, rdečino in bolečino. Želo, ki ostane v koži, moramo izdreti. Na oteklino moramo dati hladne obkladke in s pičenim udom ali delom telesa mirovati. Kadar pride do otežkočenega dihanja, moramo čimprej poklicati zdravnika (112)!
14. **Kako ukrepamo pri piku kače?**
Oseba, ki jo piči kača, mora strogo mirovati! Vsako gibanje in hoja sta strogo prepovedana. S tem bi pospešili širjenje strupa po telesu. Pičeno mesto sterilno obvežemo in ud imobiliziramo. Poškodovanca skušamo čimprej prenesti oz. pripeljati zdravniku oz. v bolnišnico.
15. **Kaj storimo, če se nekomu pri jedi zatakne hrana?**
Kadar je zgora dihalne poti nepopolna, osebo vzpodbujamo h kašlju. Kadar je zgora dihalne poti popolna (oseba se običajno drži z roko za vrat), ji pomagamo s 5-imi udarci z dlanjo med lopatici po hrbtu in nato, če je še potrebno, uporabimo 5-krat Heimlichov prijem. To ponavljamo dokler je oseba še pri zavesti. Ko izgubi zavest, jo je potrebno položiti na ravno trdo podlago (tla) in pričeti oživljati.
16. **Kaj storimo, če vidimo nekoga, da se utaplja?**
Kdor zna dobro plavati, še ne zna tudi reševati! Ostati moramo mirni in se skušati zbrati. Utopljenca rešujemo s kopna in sicer tako, da mu vržemo vrv, ponudimo palico (paziti moramo, da nas ne povleče v vodo), vržemo mu desko, žogo ali podobno. Poklicati moramo 112 in prositi za reševalce. Skušamo obvestiti tudi odraslo osebo v bližini.
17. **Zakaj so nevarni ugrizi klopotov?**
Ugrizi klopotov so nevarni zaradi tega, ker klopi prenašajo nekatere nevarne bolezni. Mesto pika moramo zato natančno opazovati in v primeru kakršnihkoli sprememb iti takoj k zdravniku. Pred nekaterimi boleznimi se lahko obvarujemo tudi s preventivnim cepljenjem.
18. **Kako ustavimo večjo zunanjo krvavitev?**
Najpogosteje to storimo s **kompresijsko obvezo**. Na rano položimo sterilno gazo, preko nje položimo trši predmet (npr. zvit povoj) ter nato vse skupaj povijemo s povojem. Kadar je poškodovan ud, ga moramo na koncu še imobilizirati (npr. ruta pestovalnica).
19. **Kaj je prva pomoč in kako rečemo strokovni pomoči?**
Prva pomoč so vsi ukrepi pomoči naglo obolelemu, poškodovanemu ali zastrupljenemu, ki jih izvajamo do prihoda strokovne službe oz. službe nujne medicinske pomoči. Gre za osnovne ukrepe, nudene z enostavnimi pripomočki oz. z ustrezno improvizacijo, ki jih izvajamo neposredno na kraju dogodka, običajno takoj po samem dogodku. Z uspešnim nudenjem prve pomoči lahko osebi rešimo življenje oz. pripomoremo, da se njeno zdravstveno stanje čim manj poslabša.
20. **Katere so neposredne nevarnosti za življenje (5) in kratko jih opiši?**
 - Nezavest
 - Prenehanje dihanja in bitja srca
 - Hude krvavitve
 - Šok
 - Nagle zastrupitve.
21. **Kaj je to triaža?**
Triaža je razvrščanje poškodovanih ali naglo obolelih (večje število poškodovanih oz. naglo obolelih!) v ustrezne skupine glede na poškodbo oz. obolenjena in sicer na kraju nesreče.

Določimo najprej vrstni red oz. nujnost oskrbe in nato vrstni red evakuacije oz. transporta v bolnišnico. Cilj triaže je smotrna izraba kritičnega časovnega obdobja, v katerem lahko rešimo življenje čim več poškodovancem / naglo obolelim.

22. **Kaj je to šok in opiši znake šoka?**

Šok je nevarno dogajanje v človeškem telesu, pri katerem popušča krvni obtok in z njim vse življenjske funkcije. Poznamo več vrst šoka. Brez ustrezne pomoči se lahko konča s smrtjo. Znaki šoka so:

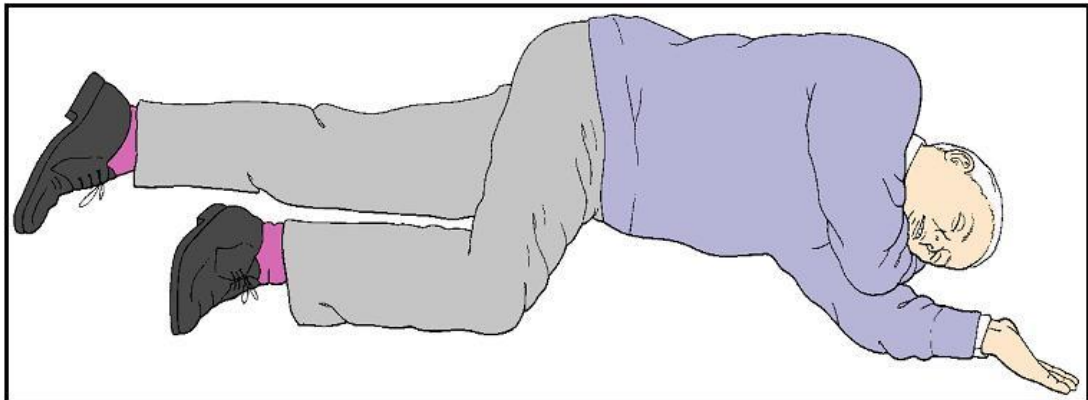
- močna bledica (ustnice in prsti so lahko pomodreli),
- koža je hladna in pokrita z lepljivim znojem,
- dihanje je plitvo in pospešeno,
- poškodovanec je običajno pri zavesti (ni pa nujno), vendar je večkrat top in brezčuten (okolica ga ne zanima...),
- lahko bruha.

23. **Kakšen je položaj za šokiranega?**

Leže na hrbtu z močno dvignjenimi nogami.

25. **Kakšen je pravilni položaj za nezavestnega ponesrečenca, ki diha in mu srce bije?**

Govorimo o bočnem položaju oz. o stabilnem bočnem položaju za nezavestnega poškodovanca. Najnovejša oblika tega položaja je prikazana na naslednji sliki:



26. **Kaj je to imobilizacija?**

To je eno pomembnejših opravil prve pomoči. Z dobro imobilizacijo ublažimo ali odpravimo bolečine, zmanjšamo nevarnost šoka, preprečimo dodatno poškodbo žil, živcev, mišic in kože, pri odprtem zlomu zmanjša možnost za razvoj in širjenje okužbe.

27. **Kaj je to svitek?**

Svitek naredimo tako, da zvijemo trikotno ruto. Uporabljamo ga pri poškodbah glave, ki močno krvavijo in sicer kadar želimo, da kompresijska obveza na glavi ne pritiska na samo rano, udrti lobanjsko kost in možgane. Položimo ga na sterilno obvezo, ki smo jo pred tem položili na rano. Nato ga s povojem pritrdimo.

28. **Kako rešimo poškodovanca iz nevarnega območja električnih naprav?**

Zelo velik poudarek moramo dati problemu varnosti! Nikoli ne smemo pristopiti reševanju, če nismo prepričani, da je električni tok izklopljen in ni nevarnosti, da bi se poškodovali tudi reševalci.

29. **Na kaj moramo paziti pri oskrbi ponesrečenca pri katerem sumimo na poškodbo hrbtenice?**

Vsa naša pozornost mora biti posvečena temu, da nebi z nepravilnim premikanjem in prenašanjem ponesrečenca poslabšali ali celo povzročili poškodbo hrbtenjače in s tem povzročili invalidnost osebe. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da obvladamo omenjene tehnike (prenos z najmanj štirimi reševalci, poškodovanec naj leži na ravni in trdi podlagi...).

30. **Kaj naredimo, če se nekdo polije z lugom ali kislino?**

Kislino ali **lug** najprej obrišemo (popivnamo!) s suhim blagom ali vato. Če je snov v suhem stanju (prah) jo skrtačimo. Pri tem je ne smemo razmazati po koži ali si še sami opeči prstov. Nato speremo rano z obilnimi količinami vode. Nato kožo posušimo s sterilno gazo ter opeklinsko rano sterilno obvežemo ter opečeni ud imobiliziramo.

Vse kemične opekline mora čim prej videti zdravnik!